自動ホームベーカリー

ふっくらパン屋さん

HBH916（1.5斤）

取扱説明書/料理集

焼きいもメニュー付

お買い上げまことにありがとうございます。
お取り扱いに際しては、この取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
お読みになった後はお使いになる方がいつでも見られる所に大切に保管してください。また、取扱説明書は商品の一部ですので、商品の転売譲渡に際しては必ずいっしょに引き渡してください。

もくじ

安全のために必ずお守りください

ここに示した注意事項は製品を安全にお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための重要事項を警告、注意に分けて示します。必ずお守りください。

⚠ 警告
取り扱いを誤ると、死亡または重傷などを負う可能性があります。

⚠ 注意
取り扱いを誤ると、傷害または物的損害が発生する可能性があります。

⚠ 警告

禁止

● 本体の水洗いはしない。
感電の原因になります。

禁止

● 湿気の多い場所で使用したり放置しない。
感電の原因になります。

⚠ 注意

禁止

● 焼き上げ中、焼き上げ直後は熱いので蒸気口、ふた、本体に顔や手を近づけない。
やけどの原因になります。
特にお子様にはご注意ください。

必ず実施

● 使用中は、壁、カーテンなどから本体を5cm以上はなす。
火災の原因になります。

禁止

● 電源はタコ足配線にしない。発熱による火災の原因になります。

● 電源コードをもって電源プラグを抜かない。(必ずプラグを持つ。)
コードに傷が付き感電やショートによる発火の原因になります。

● 電源プラグを持つときは、ぬれた手でさわらない。
感電の原因になります。

● 電源コードは無理に曲げたり、ねじったり、強く束ねたり、引っ張ったり、重いものをのせたり、加工したり、足に引っ掛かるような状態にしない。(コードが傷みます。)

● 電源コードや電源プラグは傷んだまま使わない。
感電やショートによる発火の原因になります。

分解禁止

● お客様ご自身での修理・改造はしない。
火災や感電の原因になります。

● 修理は販売店へご依頼ください。

使用上のご注意

使用上の注意点

● テーブルクロス、じゅうたん、ぐらついた台の上など不安定な所で使わない。

● パンづくり及びこの取扱説明書のメニュー以外には使わない。

● 決められた容量以上で使わない。
焼き上がりが悪くなり、ふたの内側にパンがついてしまいます。

● 使用中にプラグは抜かない。
運転が止まってしまい、再スタートしても焼き上がりません。(P.54を参照してください。)

● ふきんをかけない。
蒸気が出なくなり、ふたの変形や変色の原因になります。

● ふたを開けたままにしない。
ふたを開けたまま使用しますとパンがうまく焼き上がりません。

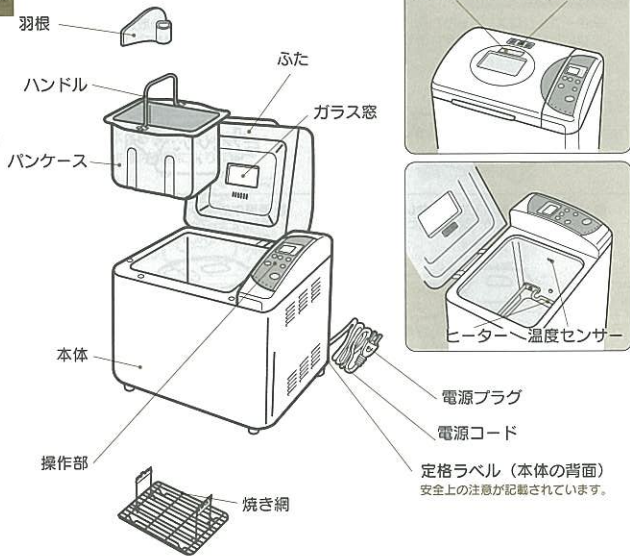
● パンケースの底を水につけたままにしない。
軸受けの中に水が入り回転軸が故障する原因になります。(外側はぬれふきんで拭く程度にして水洗いは内面のみにしてください。)

● パンケースはていねいに扱う。
パンケースを変形させるとパンのできばえに影響します。

使用後は

● 庫内はいつもきれいに。
汚れやパンくずをためたままにしておくと、異臭の原因となります。

● 長期間保管するときは、本体、パンケース、羽根のよごれや水分をふきとって十分乾燥させてから保管する。

各部のなまえ

付属品 ※必ず付属の計量カップ及びスプーンをお使いください。

●計量カップ（1個）
水などをはかります。
220mℓ以上を計量する場合は2回に分けてはかってください。
※粉ははかれません。

●計量スプーン（1個）
（市販の計量スプーンとは異なります。）
砂糖などをはかる面とイーストのみをはかる面に分かれています。

容量について

	スプーン大		スプーン小	
	1杯	0.5	1杯	0.5
容量 mℓ	15	7.5	4	2
砂糖 g	8	4	—	—
スキムミルク g	6	3	—	—
塩 g	—	—	4	2
ベーキングパウダー g	12	—	—	—

容量	イースト専用スプーンA			イースト専用スプーンB	
	1杯	0.9	0.7	1杯	0.8
ドライイースト g	4.2	3.6	3	3.3	2.7

操作部のなまえとはたらき

▼ ▲ キー タイマー

● タイマーをセットする時に押します。
▲ 押すごとに10分ずつ進む
▼ 押すごとに10分ずつ戻る
● 押し続けると早送りになります。
※「スイートパン」、「マフィン風」、「生地づくり」、「中華まん生地づくり」、「ジャム」、「焼きいも」はタイマーセットができません。

メニューキー

● メニュー番号を選ぶときに押します。
▲ 押すごとにメニュー番号が「1」食パンから順に進みます。
▼ 押すごとにメニュー番号が逆送りします。
● スタート後メニュー番号を見たい時は、メニューキーを押すとメニュー番号表示になり、はなすと時間表示に戻ります。

キー

● 各コースの工程やタイマー予約などの取消に使います。
※ スタートさせたあとに取り消すときは、2秒間押し続けてください。

キー

● 各コースの工程やタイマー予約などのスタートに使います。
● スタート後は行っている調理工程を表示します。
● 表示は「でき上がり」までの時間表示にかわります。

工程表示ランプ
行っている工程が点滅します。

パンを焼く前に

●パンの材料

小　麦　粉

・パン作りには一般的にタンパク質の多い強力粉を使います。パンの種類により薄力粉を混ぜて使うこともあります。
・水で練ると"グルテン"というタンパク質が形成されて空気を包み込むのでふんわりとしたパンができます。
・開封後は高温多湿、直射日光を避け、必ず賞味期限内に使いきります。古くなった小麦粉はグルテンがもろくなるのでパンが小さくなります。
・国産小麦粉は収穫時期・銘柄・地域でタンパク質の量が異なるため、パンの膨らみに差がでます。
・業務用のパン専用小麦粉は市販の強力粉とタンパク質の量が異なるため、パンの膨らみに差がでます。

小麦粉　予備発酵のいらないドライイースト
砂糖　食塩　水
スキムミルク　マーガリン・バター

予備発酵のいらないドライイースト

・適当な温度・水・糖分を与えると活動して炭酸ガスとパン特有の良い香りを作り出します。
・自動ホームベーカリーでは必ず予備発酵のいらないドライイーストを使います。予備発酵の必要なドライイースト・生イースト・天然酵母は使用できません。
日清製粉の「スーパーカメリア」をおすすめします。
・開封後は密閉して冷蔵庫か冷凍庫で保存し、なるべく早く使いきります。古くなったイーストは発酵力が落ちパンが大きくなりません。

食　　塩

・パンの味を調え、グルテンを引き締めてパン生地を強くします。

砂　　糖

・イーストの栄養となり風味や色づきを良くします。またパンに甘みを付け、柔らかさを保ちます。

ス キ ム ミ ル ク

・パンの色づき・光沢・風味を良くし、栄養価を高めます。入れすぎるとパンの皮が固くなります。

水

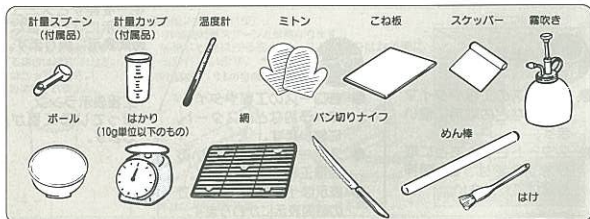
・小麦粉に加えて練ると、グルテンが作られます。水の温度を調節すると、パン生地を適切な温度にすることができます。

マ ー ガ リ ン ・ バ タ ー

・風味を良くし、すだちが細かく柔らかいツヤのあるパンにします。また、パンが固くなるのを遅らせる効果もあります。

●パン作りの道具

○パンづくりのしくみ

1 ねり

●パン生地材料をねり合わせます。粘りの強い生地になります。

2 一次発酵

●一定温度に生地を保つことによりイーストの働きを促進させます。

3 ガス抜き

●一次発酵でたまったガスを抜き酸素を供給します。

4 二次発酵

●再び生地を発酵熟成させます。

5 ガス抜き

●再びガスを抜き酸素を供給し、成形発酵に備えます。

6 成形発酵

●パンの形にする仕上げの発酵です。

7 焼き上げ

●焼いてパンの状態に仕上げます。

8 取り出し

●蒸気を逃がします。

★ミックスコールについて
レーズンなどくずれ易い材料の入れ時をお知らせします
（ピッピッ…と10回なります。）

○各メニューの種類とでき上がり時間

1 食パン

1斤4時間、1.5斤4時間10分（ふつう）
※ふつうに対してうすめ10分焼きが短くなります
こいめ10分焼きが長くなります

★ミックスコール　ガス抜き
ねり　予備発酵　ねり　一次発酵　二次発酵　成形発酵　焼き上げ

下記の表はスタートからミックスコールまでの時間です。
( ) 内はミックスコールする時の表示です。

	1斤	1.5斤
うすめ	60分（2：50）	60分（3：00）
ふつう	60分（3：00）	60分（3：10）
こいめ	60分（3：10）	60分（3：20）

2 早焼きパン（食パン）

1斤2時間40分、1.5斤2時間50分

★スタートからミックスコールまでの時間
( ) 内はミックスコールする時の表示です。

	1斤	1.5斤
早焼きパン	20分（2：20）	25分（2：25）

3 ソフト食パン

1斤4時間40分、1.5斤4時間50分

★スタートからミックスコールまでの時間
( ) 内はミックスコールする時の表示です。

	1斤	1.5斤
ソフト食パン	90分（3：10）	95分（3：15）

4 フランスパン風　1斤5時間、1.5斤5時間10分

ねり　予備発酵　ねり　一次発酵　★ミックスコール　二次発酵　ガス抜き　成形発酵　焼き上げ

★スタートからミックスコールまでの時間
( )内はミックスコールする時の表示です。

	1斤	1.5斤
フランスパン風	85分 (3：35)	85分 (3：45)

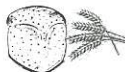
5 スイートパン　1斤3時間50分、1.5斤4時間

ねり　予備発酵　ねり　一次発酵　★ミックスコール　二次発酵　ガス抜き　成形発酵　焼き上げ

★スタートからミックスコールまでの時間
( )内はミックスコールする時の表示です。

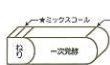
	1斤	1.5斤
スイートパン	40分 (3：10)	45分 (3：15)

6 全粒粉パン　1斤3時間50分、1.5斤4時間

ねり　予備発酵　ねり　一次発酵　★ミックスコール　二次発酵　ガス抜き　成形発酵　焼き上げ

★スタートからミックスコールまでの時間
( )内はミックスコールする時の表示です。

	1斤	1.5斤
全粒粉パン	50分 (3：00)	50分 (3：10)

7 マフィン風　2時間

8 生地づくり　1斤40分～1時間40分、1.5斤45分～1時間45分

※発酵時間はタイマーボタンで調節できます。

★スタートからミックスコールまでの時間

	1斤	1.5斤
生地づくり	15分 (※)	20分 (※)

※生地づくりは発酵時間が調節できるためミックスコール時の表示は決まっていません。

9 中華まん生地づくり　12分

10 ジャム　1時間50分

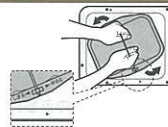
11 焼きいも

● 焼きいも
1:00～2:40

● 追加焼き
0:01～3:00

焼き上げまでの使用方法（1 食パン～7 マフィン風まで）

1 本体からパンケースを取り出します。

◎ ハンドルを持ってパンケースのふちにある矢印（ゆるむ）の方向に回し、取り出します。

2 パンケースに羽根をセットします。

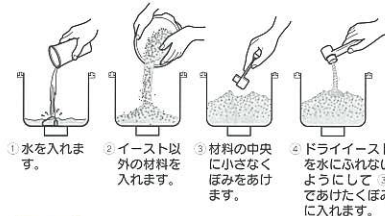
◎ 羽根取り付け軸と羽根の穴の形を合わせ、確実に取り付けます。
羽根が浮いているとパンができません。

3 材料を用意します。

◎ 材料の配合はP.13～P.22の各メニューをご覧ください。

4 パンケースに材料を入れます。

◎ 次の順序で入れてください。

① 水を入れます。
② イースト以外の材料を入れます。
③ 材料の中央に小さなくぼみをあけます。
④ ドライイーストを水にふれないようにして③であけたくぼみに入れます。

材料は正しくはかりましょう。

●付属の計量スプーンの場合

材料は、乾いたスプーンではかりましょう。

●付属の計量カップの場合

お願い

材料の温度について

※ 夏場など室温が高いとき（28℃以上）は、パンのでき上がりが悪くなるので必ず冷水（約5℃）を使い、粉などの材料も冷やしておきます。また、冬場など室温が低い（約10℃以下）ときは、ぬるま湯（約30℃）をお使いください。
冷水は、予め冷蔵庫で冷やした水に氷を入れると手軽に5℃以下にできます。

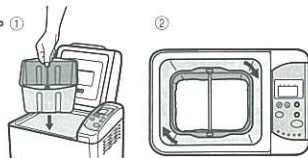
気温とタイマー使用について

※ 気温の高いときはタイマーをセットすると、冷やした材料の温度がスタート待ちの間に上がってしまいパンのでき が悪くなります。
1、本体をできるだけ涼しい場所に置く。
2、材料の水を10mℓ減らす。
3、タイマーセットの時間を短くする。
これらを組み合わせてできるだけ良い条件でタイマーをセットしてください。

5 パンケースを本体に入れます。

① ハンドルを持って図のように斜めに入れます。

※ パンケースの外側の水分をふき取ってしずかに入れてください。

② パンケースのふちにある矢印（しまる）の方向に回し確実に固定します。

6 ふたをして、電源プラグをコンセントに差し込みます。

⚠注意

電源プラグを持つときは、ぬれた手でさわらないでください。
感電の原因になります。

◯ 上記以外の表示のときは 🔘 キーを2秒間押し続けて表示を消してください。

7 メニュー番号と分量を設定します。

◯ メニューの表示は1～11まで順番に進みます。
押す度にメニュー番号が変わっていきます。

材料配合は下記の各メニューをご覧ください。

食パンメニュー……………P13　ソフト食パンメニュー………P16
フランスパン風メニュー……P17　スイートパンメニュー………P18
全粒粉パンメニュー…………P19　マフィン風メニュー…………P20

各メニューの分量表示は1.5斤→1斤の順番で表示されます。

8 スタートさせます。

🔘 キーを押すとねりが始まります。

◯ 表示はでき上がりまでの残り時間にかわり、行っている工程表示ランプが点滅表示します。

スタート後止めたいときは…

🔘 キーを2秒間押し続けてください。
（ちょっと触っただけでは止まりません。）

9 パンケースを取り出します。

① ブザーが鳴り「でき上がり」の表示が点滅したら 🔘 キーを押してください。

② ミトンを使って、パンケースのふちにある矢印（ゆるむ）の方向に回して取り出します。

⚠注意

やけどをしないように取り出してください。

保温について

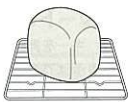
パンは焼き上がり直後に、取り出した方がパリッとします。
すぐに取り出しのできないときのために自動的に1時間保温しますが、焼き上がったパンを本体の中に長時間放置すると表面がベタついたり型くずれすることがありますのでできるだけ早めに取り出してください。
パンケースを取り出すときは必ず 🔘 キーを押してください。

10 パンを取り出します。

● パンケースからフランスパン風など固いパンを取り出すときはパンケースの裏側の羽根を少し動かすとパンが取り出し易くなります。

（羽根を回しすぎるとパンに大きな穴があいてしまうので注意してください。）

● パンを取り出すときに金属のへらなど硬いものを使わないでください。

◎ パンケースを逆さに持ち上下に数回振り、パンを取り出します。

◎ しばらく網の上などにのせ、冷まします。

⚠注意

本体が熱い間は、中に手や物を入れないでください。やけど、発火の恐れがあります。

※ 連続してお使いになるときは、本体が完全に冷えてから（約1時間後）スタートさせてください。

11 電源プラグを抜きます。

◎ 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

12 パンケースの中に少し水を入れます。

◎ 水を入れないでそのまま放置すると羽根が取れなくなることがあります。
生地がふやけたら水を捨て、パンケース内面、羽根を洗います。

タイマーを使う場合

●パンケースの取り出しからメニュー番号選びまではP.8～P.9の1～7と同じ手順で行ってください。（スタート キーは押しません。）

1 タイマー時間を設定します。

※メニュー番号が表示されていないとタイマーセットはできません。

現在の時刻が午後9時で翌朝6時30分に食パン・焼色ふつうメニューを焼き上げたいとき、現在の時刻から翌朝6時30分までは9時間30分ありますのでタイマーを 9:30 にセットします。

タイマーセット可能時間				
	1斤		1.5斤	
	最短	最長	最短	最長
食パン うすめ	4時間	16時間	4時間10分	16時間
ふつう	4時間10分		4時間20分	
こいめ	4時間20分		4時間30分	
早焼きパン	2時間50分		3時間	
ソフト食パン	4時間50分		5時間	
フランスパン風	5時間10分		5時間20分	
全粒粉パン	4時間		4時間10分	

▲ 押すごとに10分ずつ進みます。
▼ 押すごとに10分ずつ戻ります。

2 タイマーをスタートさせます。

◎ スタート キーを押すとタイマーの工程表示ランプが点滅しスタートします。
◎ スタートすると焼き上がりまでの残り時間を1分きざみで表示します。

タイマー使用時のご注意

室温の高いとき、タイマーをご使用になりますとパンのでき上がりが悪くなることがあります。
P.8の「気温とタイマー使用について」を参照してください。

ご注意

※ 「スイートパン」、「マフィン風」、「生地づくり」、「中華まん生地づくり」、「ジャム」、「焼きいも」のメニューはタイマーセットができません。
※ レーズン、野菜、卵、牛乳などを入れてパンを焼く場合、タイマーはご使用にならないでください。（詳しくはP.50を参照してください。）

山形パンメニュー

タイマー（○）……タイマーが使えます。
タイマー（×）……タイマーを使わないでください。

食パンメニュー

●メニューキーで1 食パン又は、2 早焼きパンのどちらかを選んでください。砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

※ミックスコールで入れる材料には★印がついています。（ミックスコールについてはP.6をご覧ください。）

食パン（メニュー番号 1又は2）タイマー（○） 224kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		190mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

カロリー 1.5斤 1/8切あたりのカロリー表示になっています。

イーストの容量について

イーストをはかる時はイースト専用スプーンを使用してください。

レーズンパン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 251kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		190mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
★レーズン		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

メモ レーズンは鉄分が多く貧血の人におすすめ。牛乳などのたんぱく質と組みあわせると効果的。

カレー粉パン（メニュー番号 1又は2）タイマー（○） 227kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		190mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
カレー粉	大スプーン	1 1/2	2
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

くるみパン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 278kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		190mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
★くるみ		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

※ くるみは粗くきざみます。

メモ くるみはエネルギー、栄養価とも高い食品です。

にんじんパン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 224kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		160mℓ	230mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
すりおろしたにんじん		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

※ にんじんは水気が多い場合、軽く水気を切ってください。

メモ にんじんに多く含まれているビタミンAは風邪を予防し、美肌づくりに欠かせません。

コーヒージャワパン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 278kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		190mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
インスタントコーヒー	大スプーン	1	1 1/2
★くるみ		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

※ くるみは粗くきざみます。

ミルクリッチパン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 246kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		70mℓ	100mℓ
牛乳		100mℓ	180mℓ
強力粉		280g	400g
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
加糖練乳		40g	60g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

※ 牛乳は室温にもどしておきます。

メモ 牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、その吸収率も小魚などに比べて2倍程高くなっています。

野菜パン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 231kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		60mℓ	80mℓ
野菜ジュース		100mℓ	160mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
冷凍ミックスベジタブル		60g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

※ ミックスベジタブルは解凍し、よく水をきっておきます。

メモ 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。野菜パンは色どりがきれいなだけでなく、お肌を美しくする働きやがんの予防をする働きがあります。

かぼちゃパン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 230kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		170mℓ	240mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ゆでたかぼちゃ		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

※ ゆでたかぼちゃは皮をむき、フォークの背などでつぶします。

メモ かぼちゃにはカロチンが多く含まれており、体の調子をととのえます。

コーンパン（メニュー番号 1又は2）タイマー（×） 238kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		160mℓ	230mℓ
強力粉		280g	400g
コーンミール		10g	20g
砂糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
缶詰コーン（つぶ状）		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

※ コーンはよく水をきっておきます。

無塩パン（メニュー番号 1又は2）タイマー（○） 223kcal

材料		分量1斤	1.5斤
水		190mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
無塩バター		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.7	
	イースト専用スプーンB		1（すりきり1杯）
（早焼きパンの場合）	イースト専用スプーンA（内側の線）	0.9	1（すりきり1杯）

メモ 高血圧などで塩分をひかえたい方に最適です。

ほうれん草＆ベーコンパン

1又は2 メニュー番号　238kcal　タイマー ×

		分量 1斤	1.5斤
水		170mℓ	240mℓ
強力粉		280g	400g
砂 糖	大スプーン	1	1 1/2
塩	小スプーン	1/2	1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ゆでたほうれん草		40g	60g
ベーコン		20g	30g
粗びき黒こしょう	小スプーン	1/4	1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA	0.7 (内側の線)	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA	0.9 (内側の線)	1 (すりきり1杯)

※ ゆでたほうれん草、ベーコンは細かく切ります。

ヨーグルトパン

1又は2 メニュー番号　231kcal　タイマー ×

		分量 1斤	1.5斤
水		150mℓ	200mℓ
強力粉		280g	400g
はちみつ		20g	25g
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
プレーンヨーグルト		60g	90g
ドライイースト	イースト専用スプーンA	0.7 (内側の線)	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA	0.9 (内側の線)	1 (すりきり1杯)

メモ ヨーグルトは、牛乳と変わらない栄養価と、より消化吸収の良い利点を持っています。

チーズパン

1又は2 メニュー番号　263kcal　タイマー ×

		分量 1斤	1.5斤
水		170mℓ	250mℓ
強力粉		280g	400g
砂 糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
クリームチーズ		70g	100g
ドライイースト	イースト専用スプーンA	0.7 (内側の線)	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA	0.9 (内側の線)	1 (すりきり1杯)

※ クリームチーズは1cm角の大きさに切ります。

ポテトパン

1又は2 メニュー番号　226kcal　タイマー ×

		分量 1斤	1.5斤
水		160mℓ	230mℓ
強力粉		280g	400g
砂 糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ゆでたじゃがいも		50g	70g
ドライパセリ	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA	0.7 (内側の線)	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA	0.9 (内側の線)	1 (すりきり1杯)

※ ゆでたじゃがいもは、フォークの背などでつぶします。

プルーンパン

1又は2 メニュー番号　232kcal　タイマー ×

		分量 1斤	1.5斤
水		170mℓ	250mℓ
強力粉		280g	400g
砂 糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
種ぬきプルーン		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA	0.7 (内側の線)	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA	0.9 (内側の線)	1 (すりきり1杯)

※ プルーンは1cm角の大きさに切ります。

メモ 鉄、カルシウム等が多く含まれており貧血ぎみの人におすすめします。

ソフト食パンメニュー

●メニューキーで 3 ソフト食パンを選んでください。

※ 砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

※ ミックスコールで入れる材料には★印がついています。
(ミックスコールについてはP.6をご覧ください。)

ソフト食パン

3 メニュー番号　239kcal　タイマー ○

		分量 1斤	1.5斤
水		190mℓ	270mℓ
強力粉		280g	400g
砂 糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		30g	50g
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8 (内側の線)	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

おやつパン

3 メニュー番号　252kcal　タイマー ○

		分量 1斤	1.5斤
水		180mℓ	250mℓ
強力粉		280g	400g
砂 糖	大スプーン	3 1/2	4
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		30g	50g
スキムミルク	大スプーン	1	2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8 (内側の線)	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

フルーツミックスパン

3 メニュー番号　262kcal　タイマー ×

		分量 1斤	1.5斤
水		170mℓ	240mℓ
強力粉		280g	400g
砂 糖	大スプーン	2	2 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		25g	40g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
★ミックスドライフルーツ		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8 (内側の線)	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

※ ミックスドライフルーツは5mm角に切ります。

フランスパン風メニュー

●メニューキーで 4 フランスパン風を選んでください。

※ 砂糖・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

4 メニュー番号 フランスパン風 192kcal タイマー ○

		分量1斤	1.5斤
水		200mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1/2	1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		4g	6g
ドライイースト	イースト専用スプーンB (内側の線)	0.8	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

4 メニュー番号 ライ麦パン 200kcal タイマー ○

		分量1斤	1.5斤
水		200mℓ	290mℓ
強力粉		260g	380g
ライ麦粉		30g	40g
砂糖	大スプーン	1/2	1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		4g	6g
ドライイースト	イースト専用スプーンB (内側の線)	0.8	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

4 メニュー番号 ごまパン 205kcal タイマー ○

		分量1斤	1.5斤
水		200mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1/2	1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		4g	6g
いりごま	大スプーン	2	3
ドライイースト	イースト専用スプーンB (内側の線)	0.8	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

メモ ゴマにはビタミンEが多く含まれており、お肌の調子をととのえたり老化防止にも役立ちます。

4 メニュー番号 ふすまパン 196kcal タイマー ○

		分量1斤	1.5斤
水		200mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1/2	1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		4g	6g
ふすま	大スプーン	2	3
ドライイースト	イースト専用スプーンB (内側の線)	0.8	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

※ ふすまは健康食品を扱っている店などで購入することができます。

メモ ふすまは、小麦の種皮の部分をひいたものです。食物繊維などが豊富に含まれています。

4 メニュー番号 胚芽パン 198kcal タイマー ○

		分量1斤	1.5斤
水		200mℓ	280mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1/2	1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		4g	6g
小麦胚芽	大スプーン	2	3
ドライイースト	イースト専用スプーンB (内側の線)	0.8	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

※ 小麦胚芽は必ず炒ります。
※ 小麦胚芽は健康食品を扱っている店などで購入することができます。

メモ 小麦胚芽は小麦の芽となる部分をひいたものです。小麦胚芽は無機質、ビタミンが豊富。特にビタミンB1、Eをとるのに最適です。

4 メニュー番号 ビールパン 207kcal タイマー ×

		分量1斤	1.5斤
一度沸騰させたビール		200mℓ	280mℓ
強力粉		180g	250g
薄力粉		100g	150g
砂糖	大スプーン	1/2	1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
ショートニング		4g	6g
ドライイースト	イースト専用スプーンB (内側の線)	0.8	
	イースト専用スプーンA		0.7 (内側の線)

※ ビールは一度沸騰させて、室温まで冷まします。

フランスパン風メニュー

スイートパンメニュー

●メニューキーで 5 スイートパンを選んでください。

※ 砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

5 メニュー番号 スイートパン 225kcal タイマー ×

		分量1斤	1.5斤
水		150mℓ	180mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		250g	310g
薄力粉		30g	40g
砂糖	大スプーン	3	4
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		25g	35g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

5 メニュー番号 ココアパン 255kcal タイマー ×

		分量1斤	1.5斤
水		160mℓ	190mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		245g	305g
薄力粉		30g	40g
ココア（無糖）	大スプーン	2	3
砂糖	大スプーン	2 1/2	3 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
チョコレートチップ		40g	60g
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

メモ 最近話題のココア。食物繊維がいっぱいです。

5 メニュー番号 紅茶パン 225kcal タイマー ×

		分量1斤	1.5斤
紅茶液		150mℓ	180mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		250g	310g
薄力粉		30g	40g
砂糖	大スプーン	3	4
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		25g	35g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
紅茶の葉（細かい物）	小スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

※ 紅茶液は濃いめにいれて冷まします。

メモ 紅茶にはカフェイン、タンニン（カテキン類）、フッ素などの成分が含まれており、抗菌作用、虫歯予防、ストレス解消などの効果があります。

5 メニュー番号 バナナパン 236kcal タイマー ×

		分量1斤	1.5斤
水		90mℓ	110mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		250g	310g
薄力粉		30g	40g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		25g	35g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
バナナ		80g	120g
シナモン	小スプーン	1/2	1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

※ バナナはフォークの背などでつぶしておきます。

メモ ご存知でしたか？バナナにはカリウムが多く含まれておりコレステロールを下げる働きがあります。

スイートパンメニュー

全粒粉パンメニュー

●メニューキーで 6 全粒粉パンを選んでください。

※ ブラウンシュガー・はちみつ・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。
※ 全粒粉パンは全粒粉の中のふすまや胚芽がグルテンを切って発酵をさまたげるので他のパンと比べて重く小さめのパンになりますが異常ではありません。
※ ミックスコールで入れる材料には★印がついています。(ミックスコールについてはP.6,7をご覧ください。)

全粒粉パン
6 メニュー番号　220kcal　タイマー ○

材料		分量1斤	1.5斤
水		170mℓ	250mℓ
全粒粉		140g	200g
強力粉		140g	200g
ブラウンシュガー	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

メモ 全粒粉は、胚芽やふすまを含めて小麦を丸ごとひいたものです。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

レーズン全粒粉パン
6 メニュー番号　248kcal　タイマー ×

材料		分量1斤	1.5斤
水		170mℓ	250mℓ
全粒粉		140g	200g
強力粉		140g	200g
ブラウンシュガー	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
★レーズン		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

ハニー全粒粉パン
6 メニュー番号　229kcal　タイマー ×

材料		分量1斤	1.5斤
水		160mℓ	240mℓ
全粒粉		140g	200g
強力粉		140g	200g
はちみつ	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
ショートニング		20g	30g
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

メモ はちみつは砂糖にはないビタミン類が含まれており、ビタミンB_1、B_2などが含まれています。

30%全粒粉パン
6 メニュー番号　223kcal　タイマー ○

材料		分量1斤	1.5斤
水		180mℓ	260mℓ
全粒粉		80g	120g
強力粉		200g	280g
ブラウンシュガー	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
ドライイースト	イースト専用スプーンA (内側の線)	0.7	
	イースト専用スプーンB		1 (すりきり1杯)

マフィン風メニュー

●メニューキーで 7 マフィン風を選んでください。
卵がたっぷり入ったアメリカンマフィン風の焼き上がりです。

※ 材料はあらかじめ別の容器で粉っぽさがなくなるまで混ぜあわせてからパンケースに入れてください。
※ マフィンはイーストを使う山形パンよりも小さめに焼き上がりますが異常ではありません。
※ 薄力粉とベーキングパウダーは最初に合わせてふるってから他の材料に加えてください。

カロリー 1/16切あたりのカロリー表示になっています。

アメリカンマフィン
7 メニュー番号　203kcal

材料	分量
マーガリン	150g
砂　糖	150g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

チョコレートマフィン
7 メニュー番号　218kcal

材料	分量
マーガリン	150g
三温糖	120g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
チョコチップ	60g
薄力粉	310g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
ココア	25g

※ 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせてふるいます。

オレンジマフィン
7 メニュー番号　191kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	100g
卵（Mサイズ）	3個
オレンジジュース	30mℓ
ヨーグルト	100g
オレンジピール	60g
オレンジキュラソー	大スプーン 1
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※ 5mm角程に切ったオレンジピールにオレンジキュラソーをふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったオレンジピールを、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

バナナ＆くるみマフィン
7 メニュー番号　216kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	120g
卵（Mサイズ）	3個
牛乳	40mℓ
バナナ	120g
くるみ	80g
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※ バナナはよく熟れたものを使い、フォークの背などでつぶします。
※ くるみは粗くきざみます。

レーズンマフィン
7 メニュー番号　214kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	130g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
レーズン	120g
ラム酒	大スプーン 2
薄力粉	330g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※ レーズンにラム酒をふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったレーズンを、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え軽く混ぜます。

抹茶＆甘納豆マフィン
7 メニュー番号　210kcal

材料	分量
マーガリン	150g
三温糖	120g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
薄力粉	300g
抹茶	20g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
甘納豆	100g

※ 薄力粉と抹茶、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。そこに甘納豆を加え軽く混ぜます。

さつま芋マフィン

7 メニュー番号 197kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	120g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
さつま芋	200g
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※ さつま芋は皮をむき2cm角に切り、ゆでて冷ましておきます。

メモ さつまいもは繊維が多く含まれています。おいしく摂りましょう。

マロンマフィン

7 メニュー番号 199kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	120g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
栗の甘露煮	180g
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※ 栗の甘露煮は1cm角に切ります。

いちじくマフィン

7 メニュー番号 200kcal

材料	分量
マーガリン	120g
三温糖	120g
卵（Mサイズ）	4個
紅茶液（濃くだしたもの）	60mℓ
干しいちじく	120g
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
紅茶の葉	大スプーン 1

※ 干しいちじくは細かくきざみます。
※ 紅茶液は濃いめにだし、冷ましておきます。
※ 紅茶の葉はふるった薄力粉とベーキングパウダーに軽く混ぜます。

コーヒーマフィン

7 メニュー番号 211kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	150g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
アーモンドダイス	60g
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
インスタントコーヒー（粉末タイプ）	大スプーン 3

※ ふるった薄力粉とベーキングパウダーに、インスタントコーヒーを軽く混ぜます。

キャロットマフィン

7 メニュー番号 182kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	120g
卵（Mサイズ）	4個
にんじん	120g
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
シナモン	小スプーン 1

※ にんじんはすりおろします。
※ 薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンは合わせてふるいます。

アプリコットマフィン

7 メニュー番号 204kcal

材料	分量
マーガリン	120g
砂　糖	120g
アンズジャム	60g
卵（Mサイズ）	4個
牛乳	40mℓ
干しアンズ	150g
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※ 干しアンズは細かくきざみ、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに軽く混ぜます。

◎あっさりタイプマフィン

低カロリーマフィン

7 メニュー番号 128kcal

材料	分量
低カロリーマーガリン	120g
砂　糖	40g
低カロリー甘味料	40g
卵（Mサイズ）	1個
卵白	3個分
牛乳	110mℓ
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

そば粉マフィン

7 メニュー番号 177kcal

材料	分量
マーガリン	100g
三温糖	80g
卵（Mサイズ）	2個
牛乳	140mℓ
アーモンドスライス	60g
薄力粉	200g
そば粉	120g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※ 薄力粉、そば粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。

メモ そば粉の中にはルチンという物質が含まれており血管を強くする働きがあります。

緑茶マフィン

7 メニュー番号 146kcal

材料	分量
マーガリン	70g
砂　糖	100g
卵（Mサイズ）	2個
牛乳	140mℓ
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
緑茶の葉	大スプーン 1

※ ふるった薄力粉とベーキングパウダーに緑茶の葉を加え軽く混ぜます。

メモ お茶にはビタミンCがたくさん含まれています。葉ごと食べると更に多くのビタミンCをとることができます。

甘さひかえめマフィン

7 メニュー番号 153kcal

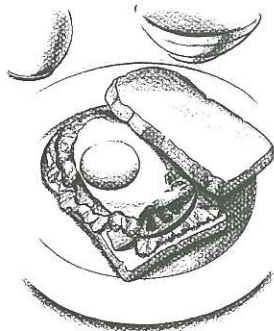
材料	分量
マーガリン	100g
砂　糖	70g
卵（Mサイズ）	2個
牛乳	140mℓ
薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

チーズマフィン

7 メニュー番号 170kcal

材料	分量
マーガリン	70g
砂　糖	40g
卵（Mサイズ）	2個
牛乳	150mℓ
クリームチーズ	40g
プロセスチーズ	120g
薄力粉	310g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
塩	ひとつまみ
パルメザンチーズ	20g

※ ふるった薄力粉とベーキングパウダーに塩とパルメザンチーズを加え軽く混ぜます。
※ クリームチーズ、プロセスチーズは1cm角に切ります。

でき上がったパンを使ってアレンジしてみましょう

カロリー 1人分あたりのカロリー表示になっています。

ベーコンエッグサンド　678kcal

材料（2人分）

全粒粉パン（厚さ1cm）……………………………4枚
卵……………………2個　ベーコンうす切り…………6枚
トマト……………1個　レタス………………………3枚
バター、サラダ油、塩、黒こしょう　少々

作り方

①トマトはへたを取り除いて、厚さ7mmの輪切りに、レタスは細切りにします。
②フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、トマトを入れ中火で両面を焼き、塩少々をふり、とりだします。
③食パンをトーストし、片面にバターをぬって、2枚にレタスをひきます。
④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、ベーコンを中火で焼き、焼き色がついたら裏返しにして弱火にし、3枚づつまとめてその上に卵を1個づつ割り落とします。
⑤卵は3分程焼き、塩、黒こしょう各少々をふります。1組づつトマトの上にのせ、残りのトーストをのせます。

チキンサラダサンド　393kcal

材料（2人分）

食パン（厚さ1.5cm）……4枚　レタスの葉…………2枚
鶏ささみ…………………4本　レモンの輪切り……1枚
セロリの茎…………1/4本分　粒マスタード…小さじ1

作り方

①ささ身は耐熱皿に間かくを少しあけて並べ塩、こしょう、各少々をふります。レモンの輪切りをのせ、ラップをして電子レンジで2分程加熱し粗熱をとります。セロリの茎はうす切り、レタスは細切りにします。
②ささ身がさめたら手でほぐしてボールに入れます。セロリとマヨネーズ大さじ2、塩、こしょうを加え全体を混ぜます。
③食パンの片面にバターをぬり2枚に粒マスタードを小さじ1/2ずつぬります。その上にレタス、チキンサラダをのせ食パンをのせます。

ツナコーンマヨネーズトースト　462kcal

材料（2人分）

食パン（厚さ1.5cm）……………………………2枚
ツナ缶詰（90g）……1缶　ホールコーン缶詰……1/2缶
玉ねぎ……………1/4個　カレー粉…………小さじ1/2
マヨネーズ……大さじ2

作り方

①ツナは余分な缶汁を切ります。玉ねぎはみじん切りにします。ボールにツナ、コーン、玉ねぎとカレー粉小さじ1/2、マヨネーズ大さじ2を入れてよく混ぜ合わせます。
②食パンにツナコーンマヨネーズを1/2量ずつのせて広げ、オーブントースターに入れて3分程焼きます。

手づくりパンを作りましょう〈生地づくりの使用方法〉

●パンケースの取り出しからメニュー選びまでは、P.8～P.9の1～7と同じ手順で行ってください。

※生地づくりメニューはタイマーセットできません。

※手づくりパンの材料配合はP.25～P.40をご覧ください。そのときメニュー番号が8になっていることを確かめます。

※生地づくりの保存についてはP.47を参照してください。

※ねり時間1斤 20分、1.5斤 25分は固定です。発酵時間はタイマーキーで変更することができます。（5分間隔で20分～1時間20分の間で変更可能です。）

※発酵時間の初期設定は20分になっています。

※発酵時間の目安はメニュー横に表示してあります。

例　生地づくりにて1.5斤（ねり25分 発酵1時間）を選択する場合。

1 メニューキーで生地づくり1.5斤を選択

2 タイマーキーで発酵時間を1時間に設定します。

※次ページからのメニューはメニュー横の発酵時間を目安に設定してください。

※市販のパンの本などを参考に発酵時間を設定できます。

3 スタートキーを押すとでき上がり時間が表示され、ねりが始まります。

4 生地を取り出します。

◎ブザーが鳴り、「でき上がり」の表示ランプが点滅したら キーを押し、すぐに生地を取り出します。

◎パンケースはふちにある矢印（ゆるむ）の方向に回して取り出してください。

取り出した生地はP.25～P.40の手づくりメニューに従ってオーブンで焼き上げます。

※生地を取り出さないまま放置すると発酵しすぎてパンがうまくできない場合があります。

5 電源プラグを抜きます。

◎電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

手づくりメニュー

フランスパン　発酵 60分

イーストの容量について

イーストをはかる時はイースト専用スプーンを使用してください。

0.9の目盛(3.6g)
0.7の目盛(3g)
すりきり一杯(3.3g)
イースト専用スプーンA
イースト専用スプーンB
0.8の目盛(2.7g)
すりきり一杯(4.2g)

カロリー 1.5斤分1個分あたりのカロリー表示になっています。

8 メニュー番号

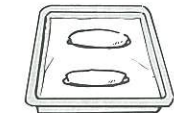
		分量1斤(4個分)	1.5斤(6個分) 262kcal
水		180mℓ	250mℓ
強力粉		200g	280g
薄力粉		80g	120g
砂　糖	大スプーン	1/2	1
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		5g	8g
レモン汁		少々	少々
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8 (内側の線)	
	イースト専用スプーンA		0.9 (内側の線)

※（　）内1斤

①マーガリンをぬったボールに生地を取り出し、ラップをして28℃位の場所で30分程休ませます。

②生地がベタつく場合は、打ち粉（強力粉）をします。手のひらで軽くたたいてガス抜きをした生地をスケッパーで6等分（4等分）します。
生地を傷めないように手のひらでやさしく丸めます。

③ぬれぶきんをかけて20分～30分休ませます。

④生地を手のひらで軽くたたいてだ円形にのばします。手前から両手で少しずつ、くるくる巻いて巻き終わりをしっかりつまみます。

⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に巻き終わりを下にして並べます。

⑥かたくしぼったぬれふきんをかけて室温で約60分ゆっくり発酵させます。

約2倍になったらOK。

寒い季節は28℃位を保てるように発酵させます。

⑦カミソリでななめに3～4mmの深さの切れ目を3本入れます。

⑧200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、オーブン内と生地にたっぷりと霧吹きをし、30～35分焼きます。

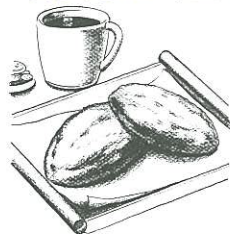
⑨焼き上がったら網の上に置いて冷まします。

ワンポイントアドバイス

- 砂糖や油脂が少なくて傷みやすい生地なので、できるだけやさしく扱います。
- ガス抜きは、手のひらでたたく程度にしてガスを抜きすぎないようにします。
- 発酵は時間をかけてゆっくり行います。温度が高いと生地がだれてしまいます。

チーズフランス　発酵 60分

8 メニュー番号

		分量1斤(6個分)	1.5斤(8個分) 265kcal
水		180mℓ	250mℓ
強力粉		200g	280g
薄力粉		80g	120g
砂　糖	大スプーン	1/2	1
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		5g	8g
レモン汁		少々	少々
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8 (内側の線)	
	イースト専用スプーンA		0.9 (内側の線)
ピザ用チーズ		120g	160g

①フランスパンの①～⑥まで同様の作業を行ってください。生地は8等分（6等分）にします。

②カミソリで中央に5mm程の深さの切れ目を入れ、チーズをのせます。

③200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、生地とオーブン内に霧をたっぷり吹き、20～25分焼きます。

くるみパン

発酵 60分

8 メニュー番号		分量1斤（10個分）	1.5斤（15個分）
			145kcal
水		170mℓ	260mℓ
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
★くるみ		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）

※（ ）内1斤

※ ブザーが鳴ったらくるみを入れてください。
※ くるみは粗くきざみます。

①打ち粉（強力粉）を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで15等分（10等分）にします。

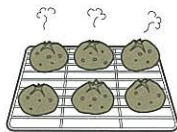
②生地の表面を張らせるように丸めます。
この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

③かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

④生地を軽く丸め直しクッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます。
霧を吹き32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK

⑤オーブンから取り出し、はさみで十文字に切り込みを入れます。

⑥約180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。
焼き上がったら網の上に置いて冷まします。

バターロール

発酵 45分

8 メニュー番号		分量1斤（12個分）	1.5斤（18個分）
			128kcal
水		140mℓ	190mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）
ぬり卵		1/2個	1/2個

※（ ）内1斤

①打ち粉（強力粉）を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで18等分（12等分）します。

②生地の表面を張らせるように丸めます。この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

③かたくしぼったぬれぶきんをかけて約10分休ませます。

④丸い生地をころがして円すい形にして約5分休ませた後、めん棒でうすくのばしてしずく形にします。

⑤幅の広い方から巻きます。

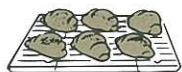
⑥クッキングシートを敷いたオーブン皿に、巻き終わりを下にして並べます。

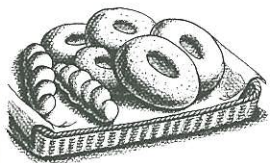
⑦表面が乾かない様に霧吹きをして、32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます

2～2.5倍にふくらんだらOK

⑧生地の表面にぬり卵をぬります。

⑨180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

⑩焼き上がったらあみの上に置いて冷まします。

● 室温が高いとき（約28℃以上）は、生地がベタつきやすいので、約5℃の冷水を入れてください。

ドーナツ　発酵 45分

8 メニュー番号　131kcal

		分量1斤	1.5斤
水		140mℓ	190mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）
粉砂糖（飾り用）		適量	適量
揚げ油		適量	適量

①打ち粉（強力粉）を軽くふった台の上に生地を取り出します。

生地をめん棒で約5mmの厚さになるまでのばします。

②内側に軽く打ち粉（強力粉）をふったドーナツ形で型抜きします。

③クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK

④160～170℃に熱した揚げ油の中に１個ずつ静かに入れ、全体がキツネ色になるまで揚げます。

油の温度は生地の残りを入れて、すぐ浮いてくるのが適温です。

⑤油をよくきり、粉砂糖をふりかけて仕上げます。

ドーナツのいろいろ

手作りメニュー

手作りメニュー

クロワッサン
発酵 45分

8 メニュー番号		分量1斤 (12個分)	1.5斤 (18個分)
			179kcal
水		150mℓ	220mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1/2個
強力粉		180g	260g
薄力粉		100g	140g
砂　糖	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	2	
	イースト専用スプーンA		2
折り込み用バター（1cm角に切る）		100g	150g
薄力粉		20g	30g
ぬり卵		1/2個	1/2個

※（ ）内1斤

①パンケースから取り出した生地を丸め直し、ラップをして冷蔵庫で約30分休ませます。

②折り込み用バターに薄力粉をふるって加え、よくもみ込み冷蔵庫にいれておきます。

③①の生地を縦45cm×横30cm（縦35cm×横25cm）の長方形にのばします。

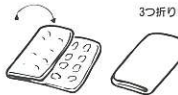
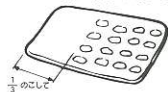
生地がベタつく場合は、打ち粉（強力粉）をします。

④②のバターを親指大につまみ、のばした生地の2/3の部分に等間隔にのせます。

バターがのっていない1/3の部分を折ります。

⑤バターがのっている1/3の部分を④の上に重ね、3つ折りにします。

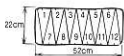
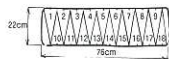
ラップに包み冷蔵庫で30分以上冷やします。

⑥幅の狭い方を手前になるように置きます。
めん棒で生地をのばし、縦45cm×横30cm（縦35cm×横25cm）の長方形にします。

⑦のばした生地を⑤と同様に3つ折りにし、ラップをして冷蔵庫で30分以上休ませます。

⑥～⑦をもう一回くり返します。（生地をのばすときは、必ず幅の狭い方が手前になるようにおきます。）

⑧充分に冷やした生地を76cm×22cm（52cm×22cm）のできるだけきれいな長方形にのばします。

生地がやわらかくなりすぎた場合はラップをして冷蔵庫で20～30分休ませ再びのばします。

⑨長方形の長い辺に端から4cm間隔で切り目をいれます。上下の辺の切り目をひとつずつずらして結び二等辺三角形になるように分割します。

⑩三角形の底辺に1cmの切り込みを入れ両端を左右にひっぱりながら巻き始めます。

⑪細い方を軽くひっぱりながら巻きます。

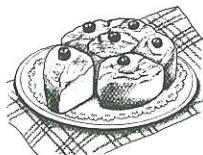
⑫クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、霧吹きをします。

約25℃で60分間発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK。

⑬ぬり卵をぬり、約210℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

クロワッサンの成形

スイートロール
発酵 45分

※イラストは1.5斤分のものです。
※（　）内1斤分

8 メニュー番号

1.5斤 1/9切あたり　348kcal

	分量1斤（18cmケーキ型1個分）		1.5斤（21cmケーキ型1個分）	
生地				
水		140mℓ		190mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個		1個
強力粉		280g		400g
砂　糖	大スプーン	3 1/2	大スプーン	5
塩	小スプーン	1	小スプーン	1 1/2
マーガリン		40g		60g
スキムミルク	大スプーン	1	大スプーン	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	イースト専用スプーンB	1と 0.8（内側の線）
フィリング				
シナモン	大スプーン	1/2	大スプーン	1/2
グラニュー糖	大スプーン	2	大スプーン	3
レーズン		60g		90g
ドレンチェリー		適量		適量
アイシング		適量		適量
ぬり卵		1/2個		1/2個

①打ち粉（強力粉）を軽くふった台の上に生地を取り出します。伸びが悪いときは少し休ませてください。
めん棒で縦45cm×横36cm（縦40cm×横24cm）の長方形にのばします。
この上に巻き終わりになる方を4cm残してシナモン、グラニュー糖、レーズンを均一にちらします。

②手前から巻き込み、巻き終わりをしっかり閉じます。

③約4cmずつ９等分（６等分）し、サラダ油をぬったケーキ型に並べます。

④霧吹きをし32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。
ぬり卵をぬり、約180～190℃に予熱したオーブンで40～50分（30～40分）焼きます。

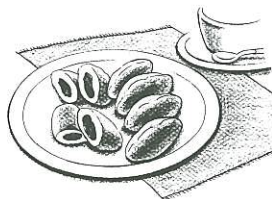
⑤焼き上がったら型から出して冷まし、アイシングをかけてドレンチェリーを飾ります。

8 メニュー番号

アイシングの作り方

粉砂糖	60g
卵白	1/2個
レモン汁	少々

粉砂糖とよく溶いた卵白、レモン汁をねばりがでるまで混ぜます。
（レモン汁がない場合は、粉砂糖と卵白のみでもアイシングができます。）

ピロシキ　発酵 45分

※（　）内1斤分

8 メニュー番号

210kcal

		分量1斤（10個分）	1.5斤（15個分）
皮			
水		180mℓ	250mℓ
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）
具			
ひき肉		100g	150g
玉ねぎ（みじん切り）		小1個	中1個
ゆで卵（みじん切り）		2個	3個
春雨（ゆでて短く切る）		30g	45g
グリーンピース		30g	45g
バター		25g	35g
塩・こしょう		適量	適量
揚げ油		適量	適量

①打ち粉（強力粉）をした台の上に生地を取り出します。

生地をスケッパーで15等分（10等分）して軽く丸め、ぬれぶきんをかけて約15分休ませます。

②玉ねぎをバターで炒め、ひき肉、ゆで卵を加えます。春雨、グリーンピースを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえます。

塩こしょうで
味をととのえて

③具は冷めたら、15等分（10等分）して丸めておきます。

④生地をめん棒で、だ円形にのばします。

③の具をのせ、ふちに水をつけてしっかり閉じます。

ふちはしっかり
とじてネ！

⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に④を並べます。

霧吹きをして32～35℃に保ったオーブンで、30～40分発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK

⑥約170℃に熱した油でキツネ色に揚げます。

キツネ色に
こんがりと

メロンパン　発酵 45分

8 メニュー番号

		分量1斤（12個分）	1.5斤（18個分）
		311kcal	
生地			
水		140mℓ	190mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）
メロンパンの皮			
バター		100g	150g
砂　糖		80g	120g
卵（Mサイズ）		1個	1 1/2個
バニラエッセンス		少々	少々
※薄力粉		230g	350g
※ベーキングパウダー	小スプーン	1	1 1/2
グラニュー糖		適量	適量

※（　）内1斤分

※薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。

メロンパンの皮の作り方

①バターをクリーム状にねり、砂糖を少しずつ加えながらよく混ぜます。

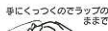
②白っぽくなったら、卵、バニラエッセンスを加えよく混ぜます。

③合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜます。ラップにくるんで冷蔵庫で約20分休ませます。

〈メロンパンの作り方〉

①打ち粉（強力粉）を軽くした台の上に生地を取り出します。
生地を18等分（12等分）して丸め、ぬれぶきんをかけて10～15分休ませます。

②メロンパンの皮を18等分（12等分）して丸めます。
ラップの上にのせ、手の平で押し直径約12cmの大きさにのばします。

③①の生地を軽く手の平でつぶして丸め直します。
丸め直した生地を②の皮で底の部分を残して包みます。
ラップごと手に持って包むときれいにつつめます。

④スケッパーでスジをつけ、グラニュー糖をまぶします。

グラニュー糖をまぶしてネ。

⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に④を並べます。

霧吹きをして32～35℃に保ったオーブンで、30～40分発酵させます。

約180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

あんパン　発酵 45分

8 メニュー番号

		分量1斤（12個分）	1.5斤（18個分）
		167kcal	
水		140mℓ	190mℓ
卵（Mサイズ）		1/2個	1個
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）
あん		300g	450g
けしの実		少々	少々
ぬり卵		1/2個	1/2個

※（　）内1斤分

①打ち粉（強力粉）を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで18等分（12等分）にします。

②生地の表面を張らせるように丸めます。
この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

③かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

④めん棒で丸くのばし、あんを包みます。

⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に、閉じ口を下にして並べます。

霧を吹き32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK

⑥ぬり卵をぬり、けしの実をつけ、約180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

胚芽パン　発酵 45分

※（　）内1斤分

8 メニュー番号

1.5斤 1本分 511kcal

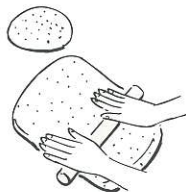
		分量1斤（2本分）	1.5斤（3本分）
水		170mℓ	240mℓ
強力粉		260g	370g
小麦胚芽		20g	30g
砂　糖	大スプーン	1	1 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
ショートニング		12g	18g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）

※小麦胚芽は必ず炒って冷まします。

①打ち粉（強力粉）をした台の上に生地を取り出します。

生地を軽く丸め直してスケッパーで3分割（2分割）します。

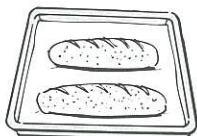
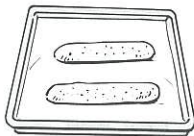
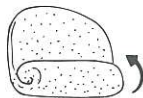
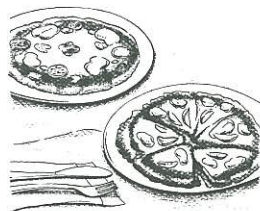
②生地を軽く丸め、かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分位休ませます。

③生地をめん棒で細長くのします。

④生地を横長に置いて、手前から巻いていきます。巻き終わりをつまみます。

⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べて霧吹きをします。

約32℃～35℃に保ったオーブンで約40分発酵させます。

⑥発酵を終えた生地に斜めの切り目を5～6本いれます。

約220℃に予熱したオーブンで約15分焼きます。

ピザ　発酵 30分

8 メニュー番号

1.5斤 1枚分、1/6切あたり 207.5kcal

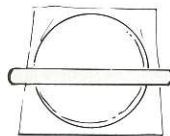
		分量1斤（2枚分）	1.5斤（3枚分）
生地			
水		180mℓ	250mℓ
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	1	1 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2（内側の線）	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9（内側の線）
具			
ピザソース		140g	210g
玉ねぎ（薄切り）		中1個	中1 1/2個
ピーマン（輪切り）		2個	3個
マッシュルーム（薄切り）		60g	90g
サラミソーセージ（薄切り）		80g	120g
ピザ用チーズ		200g	300g

※（　）内1斤分

①打ち粉（強力粉）をした台の上に生地を取り出します。

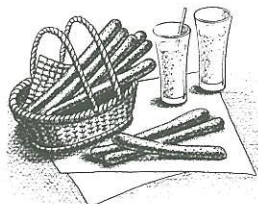
生地を軽く丸め直して3等分（2等分）します。

②ぬれぶきんをかけて約15分休ませます。

③クッキングシートの上に生地をのせ、めん棒で直径25cmにのばします。

④のばした生地にフォークで穴をあけます。

⑤クッキングシートごと、オーブン皿に移します。ピザソースをぬり、具を均一にのせます。

⑥ピザ用チーズをのせます。190～200℃に予熱したオーブンで約20分、周囲がキツネ色になり、チーズが溶けるまで焼きます。

チーズスティック　発酵 30分

8 メニュー番号		分量1斤 (16本分)	1.5斤 (24本分)
			70kcal
水		180mℓ	260mℓ
強力粉		280g	400g
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		5g	8g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2 (内側の線)	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9 (内側の線)
粉チーズ		10g	15g
ぬり卵		1/2個	1/2個

※（　）内1斤分

①打ち粉（強力粉）をふった台の上に生地を取り出します。

軽く丸め直して、スケッパーで24等分（16等分）します。

②生地の表面を張らせるように丸めます。
この時、生地が傷まないように、やさしく丸めます。

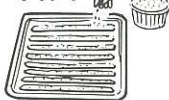
③かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分休ませます。

④両手でころがしながら約25cmの長さにのばします。

⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、霧吹きをします。

約30℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

⑥ぬり卵をぬり、粉チーズをふります。

約200～210℃に予熱したオーブンで15～20分焼きます。

ベーグル　発酵 30分

8 メニュー番号		分量1斤 (10個分)	1.5斤 (15個分)
			105kcal
水		170mℓ	240mℓ
強力粉		280g	400g
砂　糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
サラダ油		10g	15g
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2 (内側の線)	
	イースト専用スプーンA		1と 0.9 (内側の線)

※（　）内1斤分

①打ち粉（強力粉）をした台の上に生地を取り出します。

生地を軽く丸め直して、15等分（10等分）します。

②生地の表面を張らせるように丸めます。
この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

③生地の中央に穴をあけます。
生地の中央に指を差し込みます。

指を2本入れてくるくる回します。

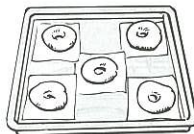
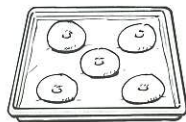
発酵すると穴は小さくなるので大きめにあけます。

④穴をあけた生地をそれぞれ、1個分ずつ切ったクッキングシートの上にのせます。

ぬれぶきんをかけ約15分発酵させます。

⑤沸騰した湯にクッキングシートごと生地をいれます。クッキングシートがはがれたらすくい出します。
あまり長い時間ゆでると焼き上がった時に、しわしわになります。

⑥クッキングシートを敷いたオーブン皿にならべます。

210℃に予熱したオーブンで約10分焼きます。

中華まん生地づくりメニュー

●パンケースの取り出しからメニュー選びまでは、P.8～P.9の1～7と同じ手順で行ってください。

※中華まん生地づくりメニューはタイマーセットできません。

●メニューキーで９ 中華まん生地づくりを選んでください。

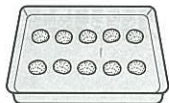
※中華まんの生地はこの分量以外では作らないでください。水分を少なくするとパン焼き機のモーターに過度に負荷がかかり故障の原因となります。

カロリー 10個分、１個あたりのカロリー表示になっています。

9 メニュー番号	7個分（最少量）		10個分（最大量） 255kcal	
生地				
温水		160mℓ		210mℓ
※薄力粉		280g		400g
※砂　糖	大スプーン	1 1/2	大スプーン	2
※ベーキングパウダー		10g		15g
サラダ油	大スプーン	1 1/2	大スプーン	2
具				
豚ひき肉		150g		200g
ねぎ（みじん切り）		15cm		20cm
生しいたけ（みじん切り）		3枚		4枚
ゆでたけのこ（みじん切り）		70g		100g
しょうが（みじん切り）		1かけ		1かけ
ごま油	大スプーン	1 1/2	大スプーン	2
しょうゆ	小スプーン	2	大スプーン	1
塩	小スプーン	1/4	小スプーン	1/2
砂　糖	小スプーン	1	大スプーン	1
かたくり粉		15g		20g
こしょう		少々		少々

※薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。

※（　）内最少量

①具は合わせよく混ぜ、10等分（7等分）しておきます。

②打ち粉をした台の上に生地を取り出します。

生地を包丁で10等分（7等分）して軽く丸めておきます。

③生地を直径10cmくらいにのばします。

④のばした生地に具をのせて包みます。

⑤5cm角に切ったクッキングシートの上にとじ目を下にしてのせ、蒸気の上がった蒸し器に入れ強火で20分蒸します。

ジャムメニュー

●パンケースの取り出しからメニュー選びまでは、P.8～9の1～7と同じ手順で行ってください。

※ジャムはタイマーセットができません。

1 メニューキーで10 ジャムを選んでください。

材料は洗って皮やヘタをとり1cm角に切ります。

◯1cm角に切った材料と砂糖をパンケースの中に入れ、パンケースをふり、砂糖が材料全体にいきわたるようにします。

2 スタートさせます。

◯ スタートキーを押すと、予熱が始まります。
表示はでき上がりまでの残り時間に変わります。

3 ジャムを取り出し電源プラグを抜きます。

◯ブザーが鳴り「でき上がり」の表示が点滅したら 取消キーを押しパンケースを取り出しジャムをゴムベラなどで取り出してください。

※ジャムの保存は冷蔵庫で1週間が目安です。

ジャム

カロリー 100gあたりのカロリーになっています。

10 メニュー番号	いちごジャム 146kcal
いちご（1cm角に切る）	700g
砂　糖	200g
レモン汁	大スプーン2

10 メニュー番号	キュウイジャム 166kcal
キュウイ（1cm角に切る）	700g
砂　糖	200g

10 メニュー番号	ブルーベリージャム 145kcal
ブルーベリー	700g
砂　糖	200g

10 メニュー番号	りんごジャム 161kcal
りんご（皮つきのまますりおろす）	700g
砂　糖	200g
レモン汁	大スプーン2

※紅玉や国光などの赤く酸味があるりんごを使います。

※このジャムはりんごの細かい皮がジャムの中に残ります。リンゴの皮の中にジャムにとろみをつけるペクチンが多く含まれているので一緒にすりおろす必要があります。

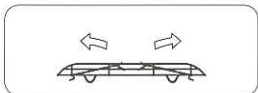
①りんごは良く洗い、4つ切りにして塩水につけておきます。

②りんごを皮ごとすりおろし、パンケースに入れ砂糖とレモン汁を加えます。

焼きいもメニュー

●付属の焼き網の「とって」を開いてください。

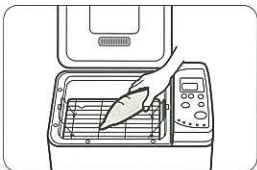
開き方

焼き網の「とって」を持って両側に開いてください。ロックがかかり「とって」が内側に倒れない状態になります。

焼き網をたたむときは、「とって」を指で内側へ押してロックを外しながらたたんでください。

●使用するさつまいもによっては、はじけることもあります。焼く前に竹ぐしまたは金ぐしを使っていも全体を均一に中心部まで刺してください。(約3cm間隔)

※また竹ぐしや金ぐしを刺す時はけがをしないように注意してください。

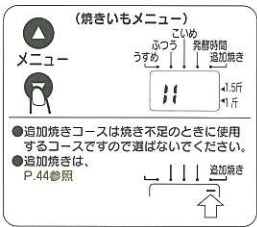
●パンケースを本体から取り外し、本体に焼き網をセットしてください。

●セットした焼き網にさつまいもをのせてから、フタをとじてください。
いもを焼き網にのせる順序は、網の中央からのせてください。
(いもの分量については、P.44 の表を参照してください。)

1 メニューキーで焼きいもを選択

メニューの選択は、P.9の7 と同じ手順で行なってください。
メニューキーで「11.焼きいも」を選んでください。
もう1度押すと追加焼きになります。
(追加焼きに「━」表示)
追加焼きについてはP.44をご覧ください。

●追加焼きコースは焼き不足のときに使用するコースですので選ばないでください。
●追加焼きは、P.44参照

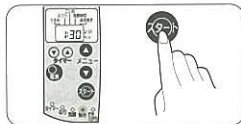
2 タイマーキーで焼き時間を設定

タイマー ▽ △ のどちらかを押すと、焼き時間「1:30」が表示されます。P.44 の表を参考にして、焼き時間を設定してください。
(▽ △ を押すと10分ずつ変わります。)
尚、焼きいもメニューは1:00～2:40の範囲で設定できます。

・さつまいもの量(重さ)と焼き時間の目安

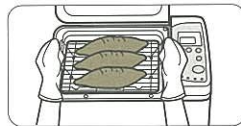
	1:30	1:40	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30
いもの合計重量	250gまで	350gまで	500gまで	750gまで	1000gまで	1250gまで	1400gまで
いもの大小と数の例	小1ヶ	中1ヶ	小2ヶ又は大1ヶ	小3ヶ	中3ヶ又は大2ヶ	小1ヶと大2ヶ	大3ヶ

さつまいもの大きさによって焼き時間がかわります。小さないもは、焼き時間を短く、太いいもは、中心まで熱が伝わるのに時間がかかるので長く設定します。
ただし、焼き時間を長くすると、いもの下面がこげて臭いが強くなるので、量を少なくして短い時間設定をおすすめします。
(1500g以上は焼かないでください。)

3 スタートさせます

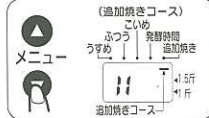
スタート キーを押すと焼きが始まります。
表示は、でき上がりまでの残り時間にかわり工程表示ランプの「焼き」が点滅表示します。

取消 キーを2秒間押し続けてください。
(ちょっと触っただけでは止まりません。)

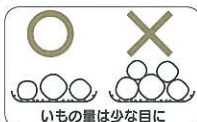
4 いもを取り出します

●ブザーが鳴り、「でき上がり」の表示ランプが点滅したら 取消 キーを押し、いものものっている焼き網をミトンを使って取り出してください。

⚠注意　やけどをしないように取り出してください。

追加焼きについて

・太いいもなどで焼き不足のときは、追加焼きコースを使って追加焼きをしてください。
尚、追加焼きコースは、1分(0:01)～3時間(3:00)の範囲で設定できます。(1分～10分までは1分単位、10分～30分までは5分単位、30分～3時間までは10分単位で設定できます。)

・竹ぐしを刺してみると、くしの通り具合で焼きの程度を見ることもできます。
竹ぐしを刺す場合は、熱い蒸気が噴出することがあるので顔などを近づけないでください。

一度に焼くさつまいもの量は、焼き網の上に楽に並ぶ程度まで

いもの量を多くすると焼き時間を長くセットしますが、長時間加熱を続けるとヒーターに面している下面が強くこげるようになります。
いもは、少な目の方が熱が均一に回り、よい焼きいもができます。

いもの量は少な目に

ベーカリーで焼いた焼きいもがおいしい理由

・電子レンジで加熱したさつまいもとベーカリーで焼いた焼きいもを比較して見るとおいしさの違いがわかります。
この違いの秘密は、さつまいもの焼き温度にあります。
このベーカリーではさつまいもの性質に合わせて焼き温度を加減しているので本物の焼きいもの味を楽しむ事ができます。

電子レンジではすぐに焼きいもができますが、焼きいも屋さんは、時間をかけて焼きます。ここにおいしさの秘密があります。

焼くときの注意点

●やけどに注意
パンを焼く時より高温が長時間続くのでお子様がベーカリーに触れることのないよう注意してください。

●部屋の換気を良く
焼きいもは、独特の臭いがありますが、焼くときはどうしても臭いがでてしまいます。
部屋の換気を良くしてください。
焼くいもの数を減らし焼き時間を短くすることが臭いを少なくするのに効果があります。

●低温の部屋で焼くと濁水で汚れることがあります。
さつまいもを焼くとき多量の水分と揮発分の蒸気が発生します。気温が低い（5℃以下）場所で焼くと、この蒸気が冷えて茶色の水になり、ベーカリーの中に溜まったり外へ流れだすこともあります。

●何回も続けて焼くときは
焼いた後本体が室温近くまで下がるのを待ってからスタートさせてください。

汚れがついたときは早めに拭き取ってください。

●いもを焼いたあとは、その都度濡れタオルで拭いておくと汚れがつきにくくなります。
●汚れが目立ってきたときは濡れタオルを当てて汚れを軟らかくしてから拭いてください。
汚れが乾くと容易には取れません。刃物で削って商品を傷つけないでください。
アルコール、ベンジン、中性洗剤等は汚れ落としに特別な効果はありません。
●焼き網は水洗いできます。

さつまいも以外のいもを焼くには

●じゃがいもは焼くことができます。
コースは11.「焼きいもコースの追加焼き」に設定してください。
焼き時間は、いもの重さ、数などにより次の表を目安にしてください。

じゃがいもの焼き時間目安

	1：30	1：50	2：10
いもの合計重量	250gまで	500gまで	750gまで
いもの数の例	大　1ヶ	大　2ヶ	大　3ヶ

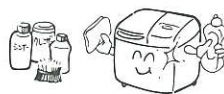
（追加焼きコース）
こいめ
ふつう
発酵時間
うすめ
追加焼き
11
1.5斤
1斤
追加焼き「−」表示

2：10を越える焼きは、いもの下面が焦げるので大きいじゃがいもは3ヶ焼きが限度です。
●焼き不足の場合はいもを裏返して20分程追加焼きしてください。

お手入れのしかた

◎お手入れする前に ■必ず電源プラグをコンセントから抜いてお手入れしてください。

● 台所用洗剤（食器用・調理器具用）をお使いください。

ベンジン、シンナー、クレンザー、たわし、化学ぞうきんなどは表面を傷つけますので使用しないでください。

◎本体のお手入れ

●汚れたら、洗剤をうすめた水、またはぬるま湯にやわらかい布をひたし、よくしぼってからふき取ってください。
●庫内のパンくずなどは早めにふき取ってください。

本体の丸洗いは絶対にしないでください。

◎パンケース・羽根のお手入れ

●パンケース・羽根は、フッソ樹脂加工をしていますので、傷めないようにスポンジで洗ってください。
●羽根の穴に詰まった生地は水を含ませて柔らかくしてからようじなどで取り除いてください。

金属製のへら、クレンザー、たわしなどは絶対に使わないでください。

●羽根がはずれにくい場合は、羽根をひねりながら引っ張ってください。

生地づくりと保存について

●この料理集以外の生地を作るには

市販のパンの本などを参考にして生地を作ることもできますがその場合は1斤 250g～330g、1.5斤 330g～400gの範囲にしてください。

●余った生地の保存方法

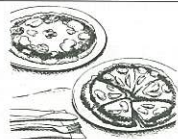
でき上がった後すぐ余った生地を軽く丸めなおし、2重のポリ袋に入れ、口をしっかりしばり冷蔵庫に入れてください。
使う時は手のひらで軽くつぶし、まるめなおしてから使います。
（保存は12時間まで）

●作った生地を使って朝に焼きたてのパンを食べるには

バターロール

成形したあと短め（20～30分）に発酵させてからバットに並べラップをして冷凍します。凍ったものはビニール袋にまとめて保存できます。焼くときは30～35℃で解凍してからぬり卵をし、170℃～200℃に予熱したオーブンで焼きます。

ピザ

平たくのばした生地をラップで包んで冷凍します。焼くときは解凍しないで具をのせ、180℃～200℃に予熱したオーブンで約15分間焼きます。

おいしく食べるために

上手に焼きあげるワンポイント

●材料は新鮮なものを。

●粉は湿気が苦手です。製造年月日の新しいものを選びましょう。

●材料は正確に。

●付属の計量カップ、スプーンや料理用はかりを使って正確にはかりましょう。

●イーストについて。

●開封後は密封して冷蔵庫または冷凍庫へ保存してください。

●室温・水温に注意しましょう。

●室温、水温はパンのできばえに影響します。特に夏場は、涼しい所で必ず冷水（約5℃）を使いましょう。

おいしく食べるワンポイント

●焼き上がったら。

●すぐに取り出し、蒸気を逃がしましょう。
●人肌程度にさめたら、ラップに包むか、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。
●パンを切るときは、人肌程度に冷めてからパン切りナイフを使って切ってください。
●3～4日程度ならラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してください。

●長期の場合は同じようにして冷凍庫で保存してください。

●食べるときは。

●そのまま食べても、もちろんおいしくいただけます。
●トーストすれば「サクッ」とした歯ざわりでいっそうおいしくいただけます。

焼き色が濃いときは

●スキムミルクを大スプーン1/2～1 1/2減らしてください。
●砂糖を1/4～半量減らしてください。このときパンは少し小さめになります。

パンづくりのQ&A

材料について

Q 取扱説明書に書かれている分量より多い（少ない）量でパンは作れないのでしょうか?

A 量が多いとパンがパンケースからあふれる場合があります。量が少ないとうまく焼き上がらない場合があります。取扱説明書どおりに作りましょう。

Q スキムミルクのかわりに牛乳を使ってもかまいませんか?

A 牛乳を入れた分だけ水を減らしてください。ただし、牛乳が変質することがありますので、タイマーでは使用しないでください。

Q マーガリンのかわりにバターを使ってもかまいませんか?

A かまいません。ただし、マフィン風のように多く使用する場合は、あらかじめ冷蔵庫から出し、やわらかくしてからお使いください。

Q 国内メーカーのドライイーストの代わりに、外国メーカーのドライイーストや天然酵母を使ってもかまいませんか。

A 外国メーカーのドライイーストについて
外国メーカーのドライイーストは、国内メーカーのドライイーストとは性質が異なるためパンがうまくできない場合があります。必ず国内メーカーのドライイーストをお使いください。

天然酵母について
天然酵母は天然の食物（レーズン、穀物等）を発酵させて作る酵母です。使用するためには、元種を2～3日間かけて作り、パンに入れて使用します。パンの出来具合は元種の種類や出来、また、室温や湿度などの環境によって影響されます。パン焼き機では発酵状態を見ながらパン作りの行程を調整できないので、天然酵母の使用はできません。

タイマーについて

Q なぜ16時間しかセットできないのですか?

A 材料が変質したり、パンのでき上がりが悪くなることがあるからです。特に夏場はタイマーの時間を短くセットしてください。

Q なぜ「スイートパン」、「マフィン風」、「生地づくり」、「中華まん生地づくり」「ジャム」ではタイマーセットができないのですか?

A 生地が変質したり、発酵しすぎたりすることがあるからです。

Q なぜレーズン、野菜、卵、牛乳を入れてタイマーセットができないのですか?

A 野菜、卵、牛乳などの入ったパンは腐敗することがあります。レーズンの入ったパンは粒がつぶれて充分に膨らまないことがあります。

でき上がりについて

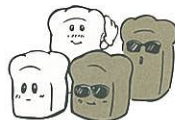
Q パンに変なにおいがつくときがあるのはなぜですか?

A イーストの量が多すぎたり、古い小麦粉やにおいのする水を使うとパンに変なにおいがつくときがあります。

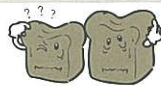
Q パンの内部に大きな穴があるのはなぜですか?

A ガス抜きのときに気泡が1か所に集中してしまう場合があり、そのまま焼かれてしまったためです。ただし、味には変わりありません。

Q パンの高さ、形、焼色が作るたびに異なるのはなぜですか?

A パンは生きものなので室温、材料の質、計量誤差、タイマー設定時間、粉の種類、イーストの種類などで、高さ、形、焼色が変わります。

作り方について

Q 材料を入れる順番があるのはなぜですか?

A タイマーを使うとき、運転する前にイーストが水に触れると発酵が進んでしまい、パンがうまくできない場合があるからです。

Q 夏場に冷水（約5℃）、冬場にぬるま湯（約30℃）を使うのはなぜですか?

A 生地の発酵温度は28℃前後が適当です。夏場は生地の温度が高くなるので冷水を入れ、冬場は生地の温度が低くなるのでぬるま湯を入れます。
（P.8「材料の温度について」を参照してください。）

寒いとき
ぬるま湯
30℃

パンのできばえがおかしいときは

原因		こんなときに	パンが膨らみ過ぎている	パンがつぶれている	パンの膨らみが足りない	粉の状態のまま焼けている	パンの焼色が濃すぎる	パンの内側の気泡が大きい	パンの皮がベタつき、側面が大きくへこんでいる	パンを切ったとき、きれいに切れない	対策	参照ページ
材料の計量	小麦粉	多すぎたとき	○								材料は正確に計量してください。計量誤差はパンのできに大きく影響します。 特にイーストを計量するときは、付属スプーンをたたいて計量しますと多めに入りますので注意してください。 ※粉ははかりで計量してください。	8
		少なすぎたとき			○							
	イースト	多すぎたとき	○	○				○				
		少なすぎたとき			○							
	砂糖	多すぎたとき	○				○	○				
		少なすぎたとき			○							
	水	多すぎたとき	○	○				○				
		少なすぎたとき			○							
室温	高すぎたとき（28℃以上）		○	○							冷水（約5℃）を使います。	8
	低すぎたとき（10℃以下）				○						温水（約30℃）を使います。	
水温	高すぎたとき（25℃以上）		○	○							室温に合った温度の水をお使いください。	
	低すぎたとき（5℃以下）				○							
イースト、小麦粉が古かった場合					○						材料は新しいものをお使いください。	48
停電があった場合						○					生地を捨てて、新しい材料でやり直してください。	54
作動中、 を誤って押した場合						○						
焼き上がったパンをパンケースの中に長時間放置した場合							○		○		焼き上がったらできるだけ早くパンを取り出してください。	10 11 48
パンが十分に冷えていないうちに切った場合										○	パンが冷めてから切ってください。	48
羽根が付いていなかった場合						○					羽根は確実に羽根取り付け軸に取り付けてください。	8

修理を依頼する前に

「故障かな?」と思ったときは、次の点をお確かめください。

●次の点検をしてもなお不具合が生じる場合は、お買い上げの販売店でご相談、点検をご依頼ください。
●ご自分での分解や修理は危険ですから絶対にしないでください。

本体がちょっとおかしい

こんなときに ＼ お調べいただくこと	（スタート）キーを押しても動かない	タイマーセットができない	蒸気口やふたの周囲からわずかに煙が出る	パン生地のねりができない	焼き上がったパンの中に羽根がうもれている	タイマー予約でパンができていない	途中で止まっていた	参照ページ
電源プラグが抜けていませんか	○							9
庫内が高温になっていませんか（E: 01を表示）	○							54
メニューを選びましたか	○							9
タイマーのセット方法をまちがえていませんか		○						12
「スイートパン」、「マフィン風」、「生地づくり」、「中華まん生地づくり」、「ジャム」のコースを選んでいませんか		○						12
材料がヒーターの上にこぼれていませんか			○					
羽根をつけ忘れていませんか				○				8
羽根を確実に取りつけましたか					○			8
水の量は適切でしたか				○				
セット時間をまちがえていませんか						○		12
電源プラグを抜いたり、（スタート）キーをさわりませんでしたか							○	54
停電がありませんでしたか							○	54

こんな表示がでたときは

○（スタート）キーを押したら

E:01が点滅します。

●パン焼き機の内部が高温（38℃以上）になっている。
●焼き上げ直後再び使用すると起こります。

ふたを開けてパンケースを取り出し、冷ましてください。E:01 が消えたら（スタート）キーを押してください。

○使用中に

表示が点滅しています。

●使用中に停電があった。
（途中で電源プラグを抜いたり、ブレーカーが切れた場合も含まれます。）

生地を取り出し、新しい材料で最初からやり直してください。

○でき上がったら

●ねり、発酵中にパン生地温度が適温より高かった。

●ねり、発酵中にパン生地温度が適温より低かった。
（寒冷地で発生することがあります。）

次からはパン作りに適した温度（15〜28℃）の場所でお使いください。

上記以外の表示が出たときは、お買い上げの販売店でご相談、点検をご依頼ください。

仕様

項目			仕様
形式			HBH916
電源			100V (50/60Hz)
消費電力	ヒーター		430W
	モーター	50Hz	100W
		60Hz	90W
粉（強力粉）の容量			400g (食パン)
食パンの形			山形パン
タイマー			16時間まで
安全装置			温度ヒューズ (192℃)
コード			約1.2m
外形寸法			幅34・奥行26・高さ37.5cm
重量			約7Kg
付属品			計量カップ・計量スプーン・焼き網

アフターサービスについて

■修理サービスについて

●ご使用中に異常が生じたときは、お使いになるのをやめ、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店または下記のお問い合わせ先にご相談ください。

●自動ホームベーカリーの補修用性能部品は製造打切後最低6年間保有しています。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品のことです。

●保証期間経過後の修理については、販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料で修理します。

■保証について

●この商品は保証書付きです。

●保証書はお買い上げの販売店で所定事項を記入してお渡しいたしますので、内容をよくお読みのうえ大切に保管してください。

●保証期間はお買い上げの日から1年間です。保証書の記載内容により、お買い求めの販売店に修理をご依頼ください。

消耗部品について

パンケース・羽根・オイルシールは消耗品です。

※長期間使用するとパンケース・羽根のフッ素樹脂加工がはげたり、パンケース回転軸部分のオイルシールの摩耗により、回転軸が回らなくなったり、材料がもれる原因になります。
このような場合は部品交換が必要になりますので、お買い上げの販売店または下記のお問い合わせ先に修理をご相談ください。

愛情点検

こんな症状はありませんか

- 電源コード・プラグが異常に熱い。
- 本体が異常に熱かったり、こげくさい臭いがする。
- 製品にさわるとビリビリ電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

このような症状の時はコンセントからプラグを抜き販売店に点検をご相談ください。

お客様相談窓口

この製品の使用方法・アフターサービス並びに品質に関するお問い合わせは、

エムケー精工　お客様相談窓口
〒387-8603　長野県千曲市雨宮1825
受付時間：月～金曜日　午前9時～午後5時
（祝日および弊社休業日を除く）
フリーダイヤル　0120-70-4040
■通常電話番号　026-272-4111（代表）
■FAX　026-274-7089

Let`s enjoy the future!

〒387-8603 長野県千曲市雨宮1825番地
TEL 026（272）4111（代）
FAX 026（274）7089（代）

［支店］

支店	住所	TEL
札幌支店	〒004-0841 札幌市清田区清田一条1-9-21	TEL 011（881）7311
仙台支店	〒983-0023 仙台市宮城野区福田町4-14-22	TEL 022（258）3861
東京支店	〒125-0062 東京都葛飾区青戸8-3-5 MK東京ビル3F	TEL 03（3604）6441
名古屋支店	〒453-0855 名古屋市中村区烏森町6-109	TEL 052（461）7261
大阪支店	〒564-0043 大阪府吹田市南吹田3-6-4	TEL 06（6386）5800
福岡支店	〒810-0011 福岡市中央区高砂2-12-15	TEL 092（531）3731

［営業所］

営業所	住所	TEL
長野営業所	〒387-0001 長野県千曲市雨宮1825	TEL 026（272）7541
新潟営業所	〒950-0923 新潟市姥ケ山2-18-15	TEL 025（287）0911
静岡営業所	〒422-8035 静岡市宮竹1-13-5	TEL 054（238）0111
金沢営業所	〒920-0027 金沢市駅西新町1-38-18	TEL 076（264）1115
広島営業所	〒731-0138 広島市安佐南区祇園3-36-28	TEL 082（871）7355
高松営業所	〒760-0079 高松市松縄町25-1	TEL 087（837）3303
鹿児島営業所	〒891-1231 鹿児島市小山田町7370	TEL 099（238）7036

HB-C774Z6